

秘 先生たちに質問コーナー



ここではみんなから先生たちに聞きたいことを募集します！
今回は初回なので先生たちの子どもの頃の様子を少しだけ紹介！

大沢 勝久先生



小学校2年生くらい…？
フールはじめました！

渡辺 光政先生



小学校4・5年生くらい？
このころは鞍馬得意でした…今は苦手…

ここ！

山本 美智先生



高校生のころ。
千ア漬けの毎日♪

菅野 貴仁先生



根っからの野球少年！
貴仁先生、白球の記録！

みんなからの先生たちへの質問を大募集！

Jyuku.yattemiyou@gmail.com にメールで質問を送ろう！

採用者には白うめ塾特製クリアファイルをプレゼント！

応募方法はHPのお知らせ欄をチェック！

NO.1 2020.3.16

白うめ塾緊急かわら版 おうちでも げんきに★たのしくつうしん やってみ通信♡

白うめ塾のお友達！げんきにしていますか？あまり家から出られないお友達も多いと思います。
今回は白うめ塾の先生たちから、お家の人と楽しみながらできる運動を紹介
します！

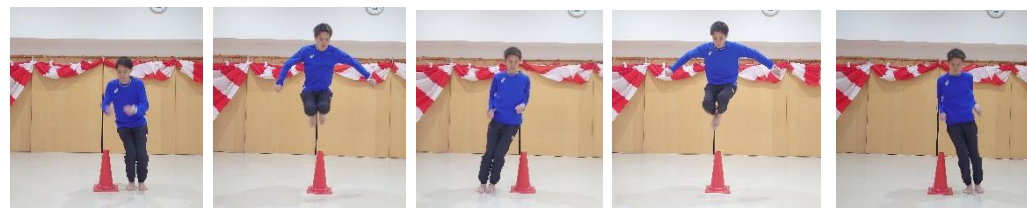
おうちでも！ げんきに たのしく やってみよう！

げんきにチャレンジ



【ペットボトルジャンプ】

500m！ペットボトルを置いて連続で飛び越えてみよう！まずは横向きで起いて
やってみよう！できたら縦向きでもチャレンジ！



簡単だったら2Lペットでも！？

たのしくチャレンジ



【うちわバドミントン】

うちわと風船を用意してお部屋の中でバドミントン！1人で何回落とさずにできるかな？

慣れてきたらうちわを2つ用意！2人で順番に打ち合って先に落としたほうが負け。



風船がない！風船では簡単！

という人はティッシュペーパー

を丸めてボールの代わりにしてみよう！

なかなか難しくて先生たちも楽しめました！



求む！挑戦者 やってみチャレンジ

片足立ちに挑戦！みんなは片足立ちで上手に立つことができるかな？

先生からの挑戦状です！いろんな片足立ちチャレンジしてみよう！

【片足立ち】 まずは普通の片足立ち！

10秒ふらつかないことを目標に！

慣れてきたら目をつむってやってみよう！



【片足立ち サイドスイング】 片足立ちをしたまま反対の足を右、左と振ってみよう！大きく振ってもふらつかないでできるかな？



【片足立ち ローリング】 片足立ちをしたまま反対足の膝を曲げて足を上げます。そこから膝を伸ばして体の横を大きく回して後ろへ、そこからまた膝を曲げて最初の姿勢に戻ります。



みんなは全部の片足立ちができるか！？LET'S CHALLENGE!